

Profetens favorit mat



Den mat som Profeten ﷺ föredrog

Det är fastställt i böckerna om Profetens ﷺ Sunna och hans välsignade levnadssätt att det redogörs för de typer av mat han föredrog och åt under sin livstid. Det var välkänt att syftet med mat är att nära kroppen och stärka den för att kunna upprätthålla dyrkan. Profetens ﷺ vägledning vad gäller maten var den bästa och mest välbalanserade vägledning, då han var måttfull i sin mat och varierade den utan överdrift eller lyx.

Snarare var hans bön att säga: (*"O Allah, gör Muhammads familjs försörjning till det tillräckliga"*) [1], och det tillräckliga eller knapt nödvändiga är den mängd mat som uppehåller deras tillstånd, rättar till deras angelägenheter, räcker dem mot ansträngning och inte innehåller överskott som man fruktar dess lockelse och befarar dess skada.

Utifrån detta beskrev Ibn al-Qayyim Profetens ﷺ vägledning vad gäller mat med välformulerade ord och sade: Hans vägledning ﷺ och hans sed i fråga om mat var att han inte avvisade det som fanns tillgängligt och inte ansträngde sig för att söka det som saknades.

Det bars aldrig fram något gott till honom utom att han åt det, såvida inte hans sinne kände motvilja mot det och han lämnade det utan att förbjuda det. Han kritiserade aldrig mat. Om han hade aptit på det åt han det, annars lämnade han det. Hans vägledning var att äta vad som fanns

tillhands. [2]

Det var heller inte hans sed ﷺ att begränsa sig till en enda typ av föda utan att gå vidare till annat, ty det skadar naturen mycket och kan ibland bli svårt för den. Om han inte åt något annat skulle han försvagas eller förgås, och om han åt något annat accepterade inte naturen det och tog skada av det. Att begränsa sig till en enda typ för alltid, även om den är den bästa av föda, är en skadlig fara.

Snarare åt han vad invånarna i hans land hade för vana att äta, av kött och frukt och bröd och dadlar och annat av det vi nämnt i vägledningen om vad som äts, och du bör hänvisa dit.

Om en av de två matsorterna hade en egenskap som behövde brytas och balanseras, bröt han den och balanserade den med sin motsats om möjligt, som när han balanserade den färska datlarns värme med vattenmelon. Och om han inte fann det, åt han det efter behov och lust utan överdrift, så att naturen inte tar skada av det. [3]

Mat som Profeten föredrog

Det har kommit i ett antal äkta hadither med isnad till Profeten ﷺ som nämner typer av mat som Profeten föredrog. Bland dessa hadither är följande:

1 - Honung:

Från Aisha må Allah vara nöjd med honom som sade: *(Allahs Sändebud ﷺ älskade sötsaker och honung.)* [4]

2 - Dadlar:

Från Sa'd ibn Abi Waqqas må Allah vara nöjd med honom som sade: Jag hörde Allahs Sändebud ﷺ säga: *(Den som äter sju 'ajwa-dadlar på morgonen, ska det dagen inte skada honom varken gift eller trolldom.)* [5]

Han sade också: *(O Aisha! Ett hem utan dadlar har hungrande folk. O Aisha! Ett hem utan dadlar har hungrande folk.)* [6]

Ja, dadlar var Profetens ﷺ huvudsakliga föda. Aisha må Allah vara nöjd med honom berättade och sade: *(Vi brukade se månskäran, sedan månskäran, tre månskäror under två månader, och ingen eld tändes i*

Allahs Sändebuds ﷺ hem. Jag frågade — det vill säga Urwa ibn al-Zubayr —: "O moster! Vad levde ni på?" Hon sade: "De två svarta: dadlar och vatten. Dock hade Allahs Sändebud ﷺ grannar från Ansar som hade mjölgivande djur och de brukade ge Allahs Sändebud ﷺ av deras mjölk och vi drack av den." Överens om.

3 - Vinäger:

Från Aisha må Allah vara nöjd med honom! att Profeten ﷺ sade: (Det bästa tillbehöret — eller kryddan — är vinäger.) Återberättad av Muslim (2051).

4 - Olivolja:

Från Abu Usayd må Allah vara nöjd med honom som sade: Profeten ﷺ sade: (Ät olivolja och smörj in er med den, ty den är från ett välsignat träd.) [7]

5 - Korgbröd:

Från Aisha må Allah vara nöjd med honom! som sade: (Muhammads ﷺ familj åt sig aldrig mätta på korgbröd två dagar i följd ända tills Allahs Sändebud ﷺ dog.) Återberättad av Muslim (2970).

6 - Mjök:

Mjök var en av de vanligaste matsorterna för honom ﷺ, och det tillhör den naturliga disposition (fitra) som han valde natten av Himmelsfärden (Isra' och Mi'raj), då han ﷺ sade: (Jag tog det som innehöll mjök och drack, och det sades till mig: Du har valt den naturliga dispositionen, du och din Ummah.) Överens om.

7 - Ost:

Från Ibn Omar som sade: "Det bars fram ost till Profeten ﷺ i Tabuk, han bad om en kniv, nämnde Allahs namn och skar." [8]

Al-Khattabi sade: Abu Dawud tog med den enbart på grund av att osten tillverkades av folk vars rituella slakt inte är tillåten, och de brukade ysta den med löpe. Det var bland muslimerna sådana som deltog med dem i osttillverkning, men Profeten ﷺ tillät den efter det yttre tillståndet och

avstod inte från att äta den på grund av de otrognas deltagande med muslimerna i den.

8 – Köträtter:

Allahs Sändebud ﷺ älskade kött, och det käraste till honom var frambogen och framsidan av fåret, och det var därför han förgiftades i det. I *"de Två Saheeh-samlingarna"* står: Det bars kött till Allahs Sändebud ﷺ och frambogen lyftes fram till honom, och den brukade glädja honom. [9]

Abu Ubayd och andra nämnde från Duba'a bint al-Zubayr att hon slaktade ett får i sitt hem och Allahs Sändebud ﷺ skickade bud till henne: *"Ge oss att äta av ert får."* Hon sade till budet: *"Det finns inget kvar hos oss utom nacken, och jag skäms för att skicka den till Allahs Sändebud ﷺ."* Budet återvände och berättade för honom, varpå han sade: *"Återvänd till henne och säg till henne: Skicka den, ty den är fårets ledare och den del av fåret som är närmast det goda och längst från det skadliga."* [10]

Från Abu Huraira: Allahs Sändebud ﷺ befalldes att ett får skulle slaktas och delas ut till grannarna. Han sade: Jag slaktade det och delade ut det till grannarna, och lyfte fram frambogen till Profeten ﷺ — och den var den käraste delen av fåret för honom — och när Profeten ﷺ kom sade Aisha: *"Det finns inget kvar hos oss av det utom frambogen."* Han sade: *"Allt finns kvar utom frambogen."* [11]

I en berättelse hos at-Tirmidhi: Från Abu Maysara, från Aisha, att de slaktade ett får, och Profeten ﷺ sade: *"Vad finns kvar av det?"* Hon sade: *"Inget finns kvar av det utom axeln."* Han sade: *"Allt finns kvar utom axeln."* — Denna hadith är sahih.

Det var heller inte hans sed ﷺ att inta mer än två måltider per dag och natt. Från Aisha må Allah vara nöjd med honom! som sade: *(Muhammads ﷺ familj åt aldrig två måltider på en dag utan att en av dem var dadlar.)* [12]

Hafiz Ibn Hajar Må Allah förbarma sig över honom säger: *"Det antyder att de ibland inte fann mer än en måltid per dag, och om de fann två måltider var en av dem dadlar."* Slut. *Fath al-Bari* (11/292).

9 – Tharid:

Den käraste maten för Allahs Sändebud ﷺ var tharid. Abu Dawud rapporterar från Ibn Abbas må Allah vara nöjd med honom som sade: *”Den käraste maten för Allahs Sändebud var tharid av bröd och tharid av hays.”* Tharid är en maträtt bestående av kokt kött och smulat bröd.

Det har kommit angående tharids förtjänst hadithen från Abu Musa al-Ash'ari, från Profeten ﷺ som sade:

(Aisha's överlägsenhet över kvinnorna är som tharids överlägsenhet över all annan mat.) [13]

Mat som Profeten ﷺ åt

Bland den mat som Sändebudet ﷺ åt och som är fastställt i äkta hadither är följande:

10 – Hare:

Det som Anas ibn Malik må Allah vara nöjd med honom rapporterade: *(Vi skrämde upp en hare i Marr al-Zahran och Profetens ﷺ följeslagare sprang efter den. Jag hann upp den och tog den och tog den till Abu Talha som slaktade den och skickade iväg den till Allahs Sändebud ﷺ med dess höftben och lår — han sade: dess lår är det han är säker på. Han mottog den. Jag frågade: Åt han av den? Han sade: Och åt av den, sedan sade han efteråt: Han mottog den.)* [14]

11 – Kyckling:

Det har kommit i äkta hadither från Zahdam al-Jurmi må Allah vara nöjd med honom som sade: *”Vi var hos Abu Musa må Allah vara nöjd med honom och han bad om sitt bord med kycklingkött på. En rödhårig man från Banu Taym Allah som liknade de frigivna slaverna trädde in. Han sade: Kom hit! Men han tvekade, varpå han sade till honom: Kom hit! Ty jag har sett Allahs Sändebud ﷺ äta av det.”* [15]

12 – Dubba' — det vill säga pumpa:

Det har kommit från Anas ibn Malik må Allah vara nöjd med honom att han sade: En skraddare bjöd in Allahs Sändebud ﷺ på mat han hade tillrett. Anas ibn Malik sade: Jag gick med Allahs Sändebud ﷺ till den maten. Han bar fram till Allahs Sändebud ﷺ korgbröd och en soppa med pumpa och

torkat kött. Anas sade: Jag såg Allahs Sändebud ﷺ söka efter pumpan runt tallrikens kant. Han sade: Sedan dess har jag alltid älskat pumpa.

Pumpan är bland det finaste av föda och det som snabbast omsätts.

Anas nämner att Profeten ﷺ gillade den, ty från Anas: *”En man bjöd in Allahs Sändebud ﷺ och jag gick med honom. Det bars fram en soppa med pumpa och Allahs Sändebud ﷺ började äta av den pumpan och glädde sig åt den.”* Han sade: *”När jag såg det började jag lägga den framför honom utan att äta den.”* [16]

Dessa hadither bekräftar att Profetens ﷺ mat var varierad beroende på vad som lades fram för honom. Han *”drack mjölk ren och blandad, och svepa (en dryck av rostat mjöl), och honung med vatten. Han drack blötlagda dadlar.*

Han åt khazira, vilket är en soppa som görs av mjölk och mjöl.

Han åt gurka med färska dadlar. Han åt aqit (torkat ostmjölk). Han åt dadlar med bröd och åt bröd med vinäger. Han åt tharid, vilket är bröd med kött. Han åt bröd med ihala, vilket är smält fett. Han åt av rostad lever och åt torkat kött. Han åt kokt pumpa och älskade den, och åt kokt (i vatten). Han åt tharid med smör och åt ost och åt bröd med olja och åt vattenmelon med färska dadlar. Han åt dadlar med smör och älskade det.” [17]

Fotnoter:

[1] Saheeh Muslim (2/730), redigerad av Fu’ad Abd al-Baqi. I en annan version: *”Gör Muhammads familjs försörjning till det tillräckliga”*, och denna formulering är överens om.

[2] Mukhtasar Zad al-Ma’ad — Ahmad al-Mazid (46).

[3] Zad al-Ma’ad fi Hady Khayr al-Ibad (4/310).

[4] Återberättad av al-Bukhari (5431) och Muslim (1474).

[5] Återberättad av al-Bukhari (5445) och Muslim (2047).

[6] Återberättad av Muslim (2046).

[7] Återberättad av at-Tirmidhi (1840) och al-Albani bedömde den som sahih på grund av dess stödbevis i *”al-Silsila al-Saheehah”* (nr 379).

[8] Återberättad av Abu Dawud (3819) och al-Albani bedömde den som hasan.

[9] Saheeh al-Bukhari, kapitlet om *”Vi sände Nuh till sitt folk...”* (3162), och Muslim i Tron, kapitlet om: *”Den lägste i rang bland Paradisets folk”*

(194).

[10] Återberättad av Ahmad i al-Musnad (44/579). Dess granskare sade: Dess isnad är svagt på grund av al-Fadl ibn al-Fadl — al-Madani — som var ensam om att rapportera det och ingen har bekräftat hans pålitlighet. Usama ibn Zayd al-Laythi är omstridd, med goda hadither, men han var ensam om det och en sådan kan inte bära ensamhet. Resterande män i isnadet är pålitliga. Det rapporterades även av al-Nasa'i i "*al-Kubra*" (6658), och al-Tabarani i "*al-Kabir*" 24/(844) och i "*al-Awsat*" (6037) via flera vägar från Abd Allah ibn al-Mubarak med detta isnad. Al-Tabarani sade i "*al-Awsat*": Denna hadith rapporteras från Duba'a bint al-Zubayr endast via detta isnad, och Usama var ensam om det.

[11] Al-Haythami sade i Majma' al-Zawa'id: Återberättad av al-Bazzar och dess män är pålitliga. "*Majma' al-Zawa'id wa Manba' al-Fawa'id*" (3/109). Se även al-Albani's al-Saheehah (6/99).

[12] Återberättad av al-Bukhari (6455).

[13] Återberättad av al-Bukhari (5/2067 utg. al-Bagha) och Muslim i Följeslagarnas förtjänster, kapitlet om: Aisha's må Allah vara nöjd med honom/ förtjänst, nr (2446).

[14] Återberättad av al-Bukhari (2433) och Muslim (1953). (*Anfajna*): vi skrämdes upp den från sin plats. (*Bi-Marr al-Zahran*): en plats nära Mecka. (*Bi-warkiha*): det som är ovanför låret.

[15] Återberättad av al-Bukhari (6721) utförligt, och Muslim (1649) utförligt också och formuleringen är från honom.

[16] Återberättad av al-Bukhari (5436) och Muslim (2041) och formuleringen är från honom.

[17] Zad al-Ma'ad fi Hady Khayr al-Ibad — Ata'at al-Ilm-utgåvan (1/149).

Källa: — Islam Online